BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO), anak usia sekolah berada pada rentang usia 7-15 tahun. Sementara itu, di Indonesia, anak sekolah dasar umumnya berada pada rentang usia 6-12 tahun. Pertumbuhan fisik pada tahap ini, anak-anak mengalami pertumbuhan fisik yang sangat cepat, dan keterampilan motorik halus dan kasar mereka terus meningkat. Dalam aspek perkembangan kognitif, anak di usia ini mulai mendapatkan kemampuan berpikir yang lebih baik. Sementara itu, dalam perkembangan sosial, anak-anak pada tahap ini dapat memahami dan berpartisipasi dalam interaksi sosial yang lebih kompleks. Oleh karena itu, untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan tersebut, diperlukan pemenuhan gizi yang optimal (Zakiyah et al., 2024).

Gizi memiliki peranan penting dalam mendukung proses tumbuh kembang pada anak sekolah dasar. Status gizi merupakan cerminan dari keseimbangan antara total asupan makanan dan kebutuhan gizi. Gizi yang baik mencakup konsumsi zat gizi yang seimbang, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Status gizi dapat dipengaruhi secara langsung oleh asupan makanan harian serta penyakit menular atau infeksi. Selain itu, secara tidak langsung, aktivitas fisik dan pemahaman tentang gizi juga mempengaruhi status gizi. Anak yang sehat ditandai dengan berat badan dan tinggi badan yang sesuai dengan usianya. Namun, pada kenyataanya masih banyak anak sekolah dasar yang mengalami masalah gizi (Veni, 2021).

Masalah gizi pada dasarnya merupakan masalah kesehatan masyarakat. Berbagai faktor berkontribusi terhadap masalah gizi yang umum terjadi di Indonesia. Masalah gizi yang muncul meliputi malnutrisi berupa kekurangan gizi dan kelebihan gizi (Putri et al., 2022). Data Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023 menunjukkan prevalensi status gizi menurut IMT/U pada anak usia 5-12 tahun sebesar 3,5% sangat kurus, 7,5% kurus, kategori overweight 11,9% dan obesitas sebanyak 7,8%. Sementara itu, prevalensi status gizi di Sumatra Utara menunjukkan bahwa 4,2% mengalami sangat kurus, 5,2% kurus, 72,2%

normal, 11,8% kategori overweight, dan obesitas 6,5 %. Faktor penyebab masalah gizi di Indonesia, antara lain konsumsi makanan yang tidak memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang memenuhi syarat gizi seimbang.

Asupan makanan anak sekolah merupakan semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi mereka setiap hari. Kebiasaan makan anak sekolah sebagian besar tidak melakukan sarapan pagi, tidak membawa bekal makanan ke sekolah dan suka jajan di sekolah, orang tua dan guru berperan untuk mengawasi anak-anak dalam asupan gizi dan pola makan yang sehat untuk memperbaiki status gizi pada masa pertumbuhan (Firdaus, 2021). Asupan makan yang dikonsumsi kemudian akan menghasilkan dampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu penyebab masalah gizi secara tidak langsung adalah kurangnya pengetahuan gizi (Ningrum, 2024).

Pengetahuan Gizi seimbang adalah pemahaman seseorang mengenai konsep, prinsip, dan penerapan pola makan sesuai anjuran gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan. Anak sekolah merupakan kelompok yang mudah menyerap dan mengaplikasikan informasi baru, sehingga pengetahuan gizi seimbang dapat memberikan dampak positif terhadap perilaku makan mereka. Pengetahuan gizi berperan dalam membentuk sikap dan perilaku individu dalam konsumsi makanan yang sehat (Hanna & Nurhayati, 2021). Dengan demikian, pengetahuan gizi berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar (Namira, 2023).

Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) merupakan program yang dirancang untuk menjadi upaya dalam meningkatkan asupan gizi secara berkelanjutan (Rif'iy & Sawir, 2025). Program ini menyediakan bantuan gizi untuk anak-anak yang sedang bersekolah dan kelompok yang berisiko, dengan sasaran utama meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia dengan mengatasi masalah gizi. Tujuan program ini adalah agar setiap anak yang bersekolah menerima asupan gizi seimbang. Dengan adanya ketersediaan makanan di sekolah, diharapkan anak sekolah dasar dapat memenuhi sebagian besar kebutuhan gizi mereka (Wulandari & Alfiani Rizqi, 2025).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Novianti dan Utami di SDN Kedoya Utara 01 Jakarta Barat, diketahui bahwa seluruh siswa kelas 4–6 memiliki

tingkat pengetahuan gizi seimbang dalam kategori kurang dengan rata-rata skor ≤50. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan masalah gizi berupa gizi kurang dan gizi lebih pada siswa kelas 1–6 SD (Novianti & Utami, 2021).

Menurut penelitian (Natalia Desiani, 2025) terkait efektivitas program makanan bergizi gratis pada status gizi siswa, Program pemberian makanan di sekolah telah diimplementasikan di berbagai negara sebagai intervensi untuk meningkatkan akses terhadap makanan bergizi bagi siswa, dan menunjukkan bahwa program pemberian makanan di sekolah secara signifikan meningkatkan status gizi siswa.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi penerima makanan bergizi gratis (MBG) siswa/i di SD Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi penerima makanan bergizi gratis (MBG) siswa/i di SD Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan.

2. Tujuan Khusus
   a. Mendeskripsikan pengetahuan gizi seimbang penerima makanan bergizi gratis (MBG) siswa/i di SD Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan.
   b. Mendeskripsikan status gizi penerima makanan bergizi gratis (MBG) berdasarkan indikator IMT/U siswa/i di SD Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan.

D. Manfaat Penelitian

1) Bagi Peneliti

Sebagai salah satu sarana untuk mengembangkan kemampuan dan menambah wawasan berpikir dalam menyusun tugas akhir.

2) Bagi Siswa

Menambah pengetahuan siswa/i tentang gizi seimbang sehingga siswa lebih peduli dengan gizi seimbang.

3) Bagi Institusi

Hasil penelitian menjadi bahan referensi bagi institusi pendidikan dan instansi kesehatan setempat dalam merancang program edukasi gizi, promosi kesehatan, serta pencegahan terkait masalah gizi di lingkungan sekolah.